

◇学生生活支援行事「女子大生のための料理教室」

〔目 的〕

学生生活センターの企画による事業で、在学中の学生に正しい栄養知識及び料理技術の習得を通して、食の大切さを学び、自分の健康管理に役立ててもらふこと、また女性としての教養を身に付けてもらうことを目的に、昨年度より栄養クリニックで実施している。

実 施 日 時：第1回目……平成25年6月19日（水） 15：00～18：00

第2回目……平成25年11月20日（水） 15：00～18：00

第3回目……平成26年2月5日（水） 13：00～16：00

定 員：20名

主 催：学生生活センター

共 催：栄養クリニック

テキスト作成：栄養クリニック テキスト編集：eラーニング推進センター

実施分担者：木戸詔子 大西(田中) 清子 中村智子 日野千恵子 松浦稚紗

第1回 「1人でできる簡単和食」 平成25年6月19日（水） 13：00～16：00

参加者は1・2回生がほとんどだったので調理の基本をテーマに包丁の持ち方、だしのとり方、米の洗い方なども指導した。配布のパンフレットには日々の食生活に役立てられるよう調味料の軽量の仕方などもいれた。

〈献 立〉

枝豆ごはん：枝豆ごはんは栄養的にもすぐれていて簡単にできるので、1人暮らしの自炊に勧めたい。

照り焼きチキン：黄金比率のたれでつくる照り焼きの紹介。

きゅうりの和え：塩昆布をつかってまぜるだけの料理だがごま油を入れることで美味しさが増す。

季節野菜のピクルス：マリネ液を作っておけば季節の野菜をなんでもピクルスにできる。

ふわふわかき玉汁：卵をふわふわにするのはときほぐした卵を出し汁のなかに入れる時の温度がポイント。温度が低いと汁がにごる。

レアチーズケーキ：市販のビスケットを使ってベース生地をつくりクリームチーズ、プレーンヨーグルト、生クリームを材料にゼラチンで冷やし固めるチーズケーキを紹介。

〈1回目感想〉

- ・楽しくてためになりました。もっと回数多く行ってほしい。
- ・みんなで楽しくお料理ができて、とても満足しています。ありがとうございました。

- ・包丁の持ち方や味付けの調味料の分量など学びました。丁寧に教えてもらえておいしくできました。



実施メニュー



実習中の様子

第2回目 「1人でできる簡単洋食」 11月20日（水） 13：00～16：00

食事のバランスに気をつけながら一人暮らしでも簡単に作れる洋食を紹介した。また健康な身体づくりのために“食事とからだの YES・NO 診断・食生活セルフチェック”のパンフレットをつくり個々の学生の食生活改善へのアドバイスも行った。

〈献立〉

ハンバーグステーキきのこソース：ミンチ肉を粘りがでるまでこねることで上手に仕上がるハンバーグのコツと食物繊維をたっぷり摂れる“きのこソース”を作った。

赤カブとセロリのサラダ：カブはカルシウムが多く肉質が軟らかいのでサラダにしてオーロラソースをかける。

ゴボウ入りコーンクリームスープ：クリームコーン（缶）を使って作るスープに柔らかく煮たゴボウを加えることで食物繊維が多く摂れるよう工夫されたスープ。

ブルーベリーのみース：ヨーグルトの水気をきってブルーベリーと溶かしたゼラチンを冷やし固めてつくるデザート。

バケット

紅茶



実習メニュー



実習中の様子

〈2回目感想〉

- ・知らないことを教えてもらってよかった。
- ・1人暮らしの私にはとてもよい機会で、今後に役立てていきたいと思います。
- ・料理の基本的なところから詳しいところまで楽しんで作れました。
- ・切り方、火加減などの違いが味や食感に大きく関係している事が分かりました。
- ・違う学部の人とも友達になれ楽しく調理できました。

(日野千恵子)

第3回 平成26年2月5日(水) 13:00~16:00

バレンタインデーを見据えたギフト用のチョコレート作りを楽しんでもらった。カカオバターの特性に関するミニ知識や本格的なチョコレート作りのコツについてミニ講義をした。本格的なチョコレートは固まるまでの時間がかかなり必要なので、当日は1時間位でしっかり固まる簡単で絶対に失敗しないチョコレート作りに挑戦し、ギフト用のラッピングに十分時間を割いて3種類のチョコレートを3人1組になって楽しんでもった。エネルギーの取り過ぎにならないように様々な工夫がされた3品を紹介する。

〈献立〉

パンプキンチョコレート：栄養のある南瓜とナツメグをたっぷりの餡を電子レンジで簡単に作り、クラッカー・リッツを砕いて混ぜたチョコレート生地でコーティングし、南瓜の種をトッピングした手作り感のあるチョコレート。

シリアル入りマシュマロチョコボール：荒砕きの板チョコとマシュマロを電子レンジで、加熱し、熱々の生地プレーンのシスコーンを荒砕砕きにして素早く小さなボール状に軽く丸めたもの。

チョコフォンジュ：牛乳を煮詰め、刻んだ板チョコレートを投入し、予熱で溶かしてチョコレートソース作る。器に移して冷やし、とろみの出たソースを食卓でカットした果物にからめチーズフォンジュのようにいただく。このソースは熱々のものをケーキにかけても美味しい。

(木戸詔子)

